



老人跌倒高危險性(高齡版防跌)



一、跌倒造成的傷害



● 跌倒會造成：

- 受傷
- 骨折
- 瘀血
- 生活品質變差
- 關節脫臼
- 頭部外傷
- 疼痛



● 嚴重跌倒會造成：

- 顱內出血
- 長期臥床
- 死亡



二、如何預防跌倒

預防跌倒要運動

運動可以有以下好處，因此能預防跌倒：

- 維持步態
- 預防骨質流失
- 身體彈性、平衡好
- 保持肌力

f 照護線上 | 搜索

Detailed description: This infographic illustrates the benefits of exercise for fall prevention. It features several cartoon illustrations: a woman sitting on a chair with an upward arrow indicating muscle strength; an elderly woman standing; a woman performing a leg lift exercise; and an elderly man standing. A speech bubble at the top states that exercise has several benefits: maintaining gait, preventing bone loss (shown with two bones, one healthy and one porous), and good body elasticity and balance. A social media icon for 'f 照護線上' is at the bottom.



下床要有人陪伴



勿光腳要穿防滑鞋



地板保持乾燥



房間光線要明亮

下床須使用手杖、助行器或輪椅



採漸進式下床



行走時須使用扶手



褲子勿過長



執行下肢肌力運動



床欄須確實固定



物品收好，走道勿雜亂



適當運動

行走勿快速



勿濫用藥物



座椅須有扶手



浴廁須防滑

臺南佳里榮家保健組編印

住址：臺南市七股區三股里147號

電話：06-7880664

網址：https://www.vac.gov.tw/vac_home/jiali/mp-210.html

